



## Nieuwsbrief ANBO-PCOB Diemen

### Ouderenzorg

Optimale kwaliteit van bestaan met behoud van zoveel mogelijk eigen regie en zelfstandigheid is voor alle ouderen de grote wens. Soms ontstaan er beperkingen en is er meer ondersteuning nodig om de zelfstandigheid te behouden. En soms krijgt men te maken met ziekte en is er zorg en behandeling nodig. Belangrijk is dat mensen al in een vroeg stadium gaan nadenken over ouder worden en wat er nodig is om zo lang mogelijk actief en betrokken te blijven. Dat betekent zorgen voor goede sociale contacten in de buurt, kijken of de woning (op termijn) nog geschikt is of geschikt te maken is en eventueel op zoek naar alternatieven. Zijn er voldoende voorzieningen in de directe woonomgeving, kortom vooral mee blijven doen op wat voor manier dan ook. Dit zou ertoe moeten leiden dat er professionele zorg beschikbaar blijft bij ziekte of als het echt zelf niet meer lukt. Maar daar zijn goede randvoorwaarden voor nodig. Ook moet meer ruimte komen voor alternatieve woonvormen voor ouderen, zoals Knarrenhofjes, kangoeroewoningen of mantelzorgwoningen. ANBO-PCOB is samen met Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL als Seniorencoalitie een drie-jarig project gestart 'Krachtig Ouder Worden: praat vandaag over morgen!'. Hierin praten we met oudere mensen over de toekomst, over ouder worden en hoe je je daar zo goed mogelijk op voorbereidt.

## COLOFON

Nieuwsbrief 238  
februari 2025

De Nieuwsbrief is een eigen uitgave voor de leden van ANBO-PCOB Diemen en verschijnt elke maand, m.u.v. januari en augustus

### Redactie en vormgeving

V A C A N T

### Druk

Multicopy Diemen

In dit nummer staan  
bijdragen van:

Ina Stam  
Ko Out

**Inleverdatum** kopij volgend  
nummer:

Uiterlijk 14 februari 2025 bij  
de penningmeester.  
(zie laatste pagina voor adres-  
gegevens)

### Contributie

€ 30,50 per persoon voor een  
heel jaar en € 49,50 voor  
twee personen op één adres.  
Over te maken op rekening-  
nummer:  
NL38 RABO 0313.5894.10  
t.n.v. PCOB Diemen

Website:

[anbo-pcob.nl/afdelingen/diemen/](http://anbo-pcob.nl/afdelingen/diemen/)



een vleugje winter

## INHOUDSOPGAVE

<b>VAN HET BESTUUR</b>	3
<b>ACTIVITEITENAGENDA</b>	
PCOB Diemen	3
Welzijn Diemen	4
Diemen voor Elkaar	5
<b>INFORMATIE ANBO-PCOB DIEMEN</b>	6
<b>NIEUWS ANBO-PCOB</b>	8
<b>OUDERE JARIGEN</b>	8
<b>BELANGRIJKE GEGEVENS</b>	8

## VAN HET BESTUUR

### CONTRIBUTIE 2025

Het bestuur van Diemen heeft besloten de contributie over 2025 ook deze keer ongewijzigd te laten. Dat betekent dat de contributie sinds 2016 voor een individueel lidmaatschap € 30,50 per jaar blijft en voor twee personen op één adres blijft dat per jaar € 49,50.

### ZAKAGENDA 2025

Voor 2025 hebben we weer een zakagenda beschikbaar voor onze leden. Door gestegen papierprijzen kost de agenda nu slechts **€ 3,50** per stuk. Na een telefoontje aan de penningmeester op nummer 06-5501 0763 kun u deze ophalen of eventueel laten bezorgen in Diemen. Betalen kan per overschrijving op onze bankrekening, zoals vermeld op blz. 2 van de nieuwsbrief.

### BELASTING- EN TOESLAGENHULP

**Heeft u een klein pensioen naast uw AOW, dan heeft u goede kans dat u belasting terug kunt krijgen, zeker als u alleenstaand bent en er maximaal ongeveer € 300 aan belasting is ingehouden. Laat ons een proefberekening maken. Het kan nooit tegenvallen!!!!**

Mocht u recht hebben op een teruggaaf, dan kunnen we mogelijk ook nog over voorgaande jaren claimen.

U kunt zich opgeven voor hulp bij uw aangifte, telefonisch of bij voorkeur per e-mail, bij:

- mevr. Riet van Wettum, tel. 020 699 0619, e-mail [h.vanwettum@hetnet.nl](mailto:h.vanwettum@hetnet.nl)
- dhr. Ko Out, tel 06-5501 0763, e-mail [ko.out.diemen@gmail.com](mailto:ko.out.diemen@gmail.com)

Eind 2024 verlopen de huidige machtigingen voor de belastinghulpen. De belastingdienst stuurt iedereen, die in het verleden een machtiging heeft afgegeven, een nieuwe machtiging. Deze zijn dan geldig t/m 2027. Mocht u een machtigingscode per post krijgen, stuur deze dan op korte termijn door aan uw belastinginvuller.

## ACTIVITEITENAGENDA

### ANBO-PCOB DIEMEN

#### IN DE SCHAKEL

#### Ledenbijeenkomsten worden gehouden in gebouw De Schakel,

**Burg. Bickerstraat 46 A, Diemen-Centrum**

Zaal open 13:30 uur, start 14:00 uur, einde uiterlijk 16:00 uur.

Leden van PCOB Diemen kunnen zo nodig een beroep doen op onze service om met de auto te worden opgehaald en thuisgebracht. Bel daarvoor tijdig met Krijn Piening, tel. 020-690 3064.

#### Vrijdag 31 januari a.s. **GAAT NIET DOOR!!!**

In verband met werkzaamheden aan de vloer in de keuken kan de bijeenkomst niet doorgaan.

Het is de eerste bijeenkomst na de feestdagen, dus we beginnen met een rustige start in het nieuwe jaar. We maken er een gezellige middag van, met een leuke DVD uit de oude doos; *“zo ging dat toen, van schillenboer tot dorpsmid”*.

#### Vrijdag 28 februari a.s.

De bijeenkomst van 31 januari wordt nu gehouden op 28 februari.

Het is de eerste bijeenkomst na de feestdagen, dus we beginnen met een rustige start in het nieuwe jaar. We maken er een gezellige middag van, met een leuke DVD uit de oude doos; *“zo ging dat toen, van schillenboer tot dorpsmid”*.

#### Andere activiteiten door u (herhaalde oproep)

Wij nodigen u uit om met ideeën te komen voor een bijeenkomst over een interessant onderwerp. Of misschien heeft u een hobby en wilt u die delen met anderen, al of niet met dezelfde hobby.

U wilt en museum bezoeken en wil dat graag doen met een groepje. Laat het ons weten en wellicht kunnen we dat faciliteren of een bijdrage leveren. Dit mogen ook activiteiten zijn, buiten onze reguliere bijeenkomsten en u bent dan (mede)organisator.

Kom met een idee en via de nieuwsbrief zoeken we andere geïnteresseerden.

#### Computerinloop

##### **U bent welkom**

Elke woensdagmorgen van 9:30 uur – 12:00 uur bent u welkom als u vragen heeft over computerprogramma's of als er problemen zijn met uw laptop, tablet of smartphone.

In onze gezellige “huiskamer” (bovenzaal 3) proberen we uw problemen op te lossen. Tijdens de koffie met koek is het fijn bijpraten.

Kosten € 3,50.

Informatie: 06-1848 5832 (Chr. Zweers).

## WELZIJN DIEMEN

Welzijn Diemen organiseert allerlei wekelijkse en eenmalige activiteiten, waarvan een groot deel ook voor ouderen. De meest actuele informatie vindt u in de Activiteitenladder in het DiemerNieuws én op de website:

[www.welzijndiemen.nl](http://www.welzijndiemen.nl).

Let op: Van 23 december 2024 t/m 5 januari 2025 zijn er geen locatiemedewerkers aanwezig. De locaties zijn enkel geopend voor activiteiten die in deze periode doorgaan. Informeer vooraf of een activiteit doorgaat om teleurstelling te voorkomen.

### Huis van de Buurt 't Kruidvat

Ouderkerkerlaan 30, Diemen-Zuid

### Het Noorderlicht

Gruttoplein 2, Diemen-Noord.

### De Verbinding

Van Markenplantsoen (speelplaats achter Vomar), Diemen-Centrum.

Telefoonnummer voor alle locaties: 06-5071 6404  
De meeste activiteiten worden betaald met een strippenkaart van 10 strippen, die u kunt kopen voor € 20 of € 5, afhankelijk van de soort activiteit.

**U kunt altijd gratis een keertje meedoen.**

### De website

Al onze activiteiten staan vermeld op onze website. Door gebruik te maken van het selectie-menu kunt u heel makkelijk de activiteit vinden die bij u past. Handig! [www.welzijndiemen.nl](http://www.welzijndiemen.nl).

### Broodje Samen

Iedere eerste donderdag van de maand kunt u aanschuiven voor een kop soep en een broodje. Ontmoet andere buurtbewoners en maak een praatje.

Datum: donderdag 6 februari van 12:00 – 13:30 u.

Locatie: De Verbinding, gebouw op het speelplein Van Markenplantsoen.

Kosten: 2 euro per keer of 1 strip op de strippenkaart van Welzijn Diemen. Aanmelden bij Annemieke: Tel. 06-5722 4561 (ma, di en do) of E-mail: [secretariaat@welzijndiemen.nl](mailto:secretariaat@welzijndiemen.nl)

Vanaf 13:15 uur kunt u meedoen met spelletjes. Deze keer kunt u sjoelen en rummikubben.

### De welzijnscoach helpt u op weg

Wilt u vaker de deur uit, meer bewegen of heeft u behoefte aan een leuke hobby waardoor u andere mensen kunt ontmoeten? De Welzijnscoach begeleidt u naar activiteiten die aansluiten bij uw wensen. Contact: Niels de Lugt: mail: [n.delugt@welzijndiemen.nl](mailto:n.delugt@welzijndiemen.nl) of 06-5562 2534.

### Wandelplezier

Er wordt gestart vanuit diverse locaties. De afstanden variëren tussen de 3 km en 6 km. De wandelingen door Diemen worden begeleid door de buurtsportcoaches. Voor vragen en de wandelplanning neemt u contact op met Niels: mail: [n.delugt@welzijndiemen.nl](mailto:n.delugt@welzijndiemen.nl) of 06-5562 2534.

### Scootmobielgroep

De scootmobielgroep rijdt iedere eerste dinsdag van de maand uit. De start- en eindlocatie is **Huis van de Buurt 't Kruidvat**. Vertrektijd is 11:15 uur. Bij slecht weer blijft de scooterclub lekker binnen. Bij vragen neem contact op met Niels, mail: [n.delugt@welzijndiemen.nl](mailto:n.delugt@welzijndiemen.nl) of bel 06-5562 2534.

### Samen lunchen

Samen lunchen in 't Kruidvat kan tussen 12:00 en 13:00 uur.

Dinsdag: uitgebreide broodmaaltijd met HVO Querido, vrije inloop. € 2,-

Woensdag: warme maaltijd € 6,-

Een warme maaltijd afhalen is ook mogelijk. Aanmelden voor de warme maaltijd en het afhalen is noodzakelijk! Dit kan bij Sharon: 06-2155 5256 of via **Huis van de Buurt 't Kruidvat**: 06-5071 6404.

### Dagactiviteiten

Iedere maandag, woensdag en vrijdag van 10:30 tot 15:00 uur bent u van harte welkom voor koffie/thee en een uitgebreide lunch en leuke activiteiten (spelletjes, creatief, muziek). Aanmelden voor de lunch en het afhalen is noodzakelijk! Dit kan bij Sharon: 06-2155 5256.

**Maandag en vrijdag zijn de dagactiviteiten in Het Noorderlicht.**

**Woensdag in Huis van de Buurt 't Kruidvat.**

### Bingo

Op zondag 2 februari kunt u gezellig Bingo spelen in **Het Noorderlicht** van 13:30 – 16:30 uur.

Zondag 16 februari kunt u gezellig Bingo spelen in **Huis van de Buurt 't Kruidvat** van 13:30 – 16:30 uur. Aanmelden is niet nodig.

### Slow flow dansen

Bewegen op uw stoel met gezellige muziek erbij. Doe een keertje mee en ontdek hoe leuk deze activiteit is. Na afloop is het mogelijk om aan te schuiven voor een heerlijke lunch. Maandag 10 en 24 februari van 11:30 – 12:30 uur.

Locatie: Het Noorderlicht. Aanmelden bij Sharon 06-2509 5256.

### **Een half uurtje hersengymnastiek**

Dat het belangrijk is om het lichaam in conditie te houden, weten we inmiddels allemaal. Spieren soepel houden, maar vooral ook versterken! Maar de geest soepel en 'jong' houden is net zo belangrijk! Dus zet die hersenen aan het werk, daag ze uit en laat ze kraken! Doe mee met de Hersenkrakers 'live'. De volgende hersenkraker is op vrijdag 14 februari van 10:00-10:30 uur. Locatie: Het Noorderlicht.

Meedoen is gratis en aanmelden is niet nodig.

### **Repaircafé**

Heeft u een broodrooster die het niet meer doet? Is het snoer van de stofzuiger geknakt? Heeft u een stoel met een losse stoelpoot? Kom naar het repaircafé met uw apparaat. De vrijwilligers helpen u graag met de reparatie.

Repaircafé Huis van de Buurt 't Kruidvat  
Iedere eerste zaterdag van de maand van 14:00 tot 16:30 uur

Repaircafé in De Diem, Arent Krijtsstraat 48  
Iedere tweede zaterdag van de maand, van 14:00 tot 16:30 uur.

### **Kom naar het vrolijke Zondagmiddagpodium**

Op zondag 9 februari treedt Jacques Vet voor u op. Tijd: 14:30 – 16:30 uur (zaal open om 14:00 uur). Entree: 4,00 (contant afrekenen bij binnenkomst). Drinkjes apart afrekenen aan de bar (enkel met pin). Aanmelden is niet nodig. Heeft u vragen? Twijfelt u of u wel kunt komen? Neem contact op met Chris van Dam, op 06-8786 1210.

### **Koffie, thee en een warme lunch**

Iedere maandag en vrijdag van 10:30 - 15:00 uur bent u van harte welkom in **Het Noorderlicht** voor koffie/thee, een praatje of een spelletje. Om 12:00 uur kunt u genieten van een uitgebreide warme lunch. Aanmelden voor de lunch en het afhalen is noodzakelijk! Dit kan bij Sharon: 06-2155 5256.

### **Bewegen op muziek (65+)**

Maak uw spieren soepel en sterk. Bewegen op en bij de stoel, iedere dinsdag in **De Verbinding** van 9:30 - 10:30 uur.

Aanmelden bij José Daniels: 06-4643 1166.

### **Jeu de boules, Jeux des boules, Petanque spelen?**

Dit bekende spel beoefenen we graag tijdens onze vakantie in Frankrijk, toch? Wist u dat dat ook gewoon in Diemen kan? Maandags van 15.00 - 16.00 uur in het plantsoentje in de Emmastraat. Meedoen is geheel gratis! Neem voor meer informatie contact op met Rens Wit; mail: r.wit@welzijndiemen.nl of 06-3716 08976.

## **DIEMEN VOOR ELKAAR**

### **Diemenvoorelkaar.nl - de website waar vraag en aanbod elkaar ontmoeten**

Kunt u ergens hulp bij gebruiken? Wilt u uw hulp of kennis aanbieden? Bent u op zoek naar een maatje waarmee u iets gezelligs kunt ondernemen? Meld u dan aan op de website van Diemen voor Elkaar of neem contact op met de Buurthulpdienst.

### **De Buurthulpdienst**

De Buurthulpdienst van Diemen voor Elkaar ondersteunt ouderen vanaf 75 jaar, mensen met een lichamelijke beperking en chronisch zieken bij het zelfstandig wonen.

Waar kunnen zij u bij helpen en ondersteunen:

- kleine klusjes in en om het huis (zoals een spiegel ophangen of een deur scharnier smeren);
- onderhoud van de tuin;
- problemen met de computer, tablet, telefoon;
- persoonlijke begeleiding tijdens het wandelen of de boodschappen doen;
- persoonlijke begeleiding naar de (tand)arts of het ziekenhuis;
- het ophalen van uw medicijnen;
- extra ondersteuning bij ziekte en zeer of tijdens afwezigheid van uw vaste ondersteuner.

Het lidmaatschap van de Buurthulpdienst is gratis. Voor een klus waarbij de vrijwilliger zijn gereedschap en materialen gebruikt, betaalt u 10,- onkostenvergoeding.

De website maakt, evenals de Buurthulpdienst, deel uit van Diemen voor Elkaar en is bestemd voor iedereen in Diemen die hulp wil bieden, hulp nodig heeft of op zoek is naar sociale contacten. U kunt hulp vragen voor kleine en grote klussen of langdurige ondersteuning, zoals spullen uitzoeken en opruimen in uw huis, een vaste boodschappenhulp, tuintegels laten schoonspuiten, oppas voor uw hondje.

Zoekt u juist iemand uit Diemen om samen een museum te bezoeken, een goed gesprek te hebben of om te genieten van een kop koffie op een terrasje? Kortom, bent u op zoek naar een maatje?

Dat is ook mogelijk via de website. U kunt op een veilige en makkelijke manier nieuwe mensen leren kennen!

Op de website Diemenvoorelkaar.nl kunt u zich kosteloos aanmelden.

Heeft u zelf geen computer of heeft u hulp nodig? Wij kunnen een oproep voor u plaatsen op de website. De coördinator zorgt voor een koppeling met een andere bewoner en denkt graag met u mee.

### **Informatie Diemen voor Elkaar**

We zijn telefonisch bereikbaar in de Brede HOED (D.J. den Hartoglaan 8) op maandag t/m donderdag van 9:30 tot 12:30 uur: 020 314 4700. U kunt vragen naar Diemen voor Elkaar. Of loop eens binnen.

## **INFORMATIE ANBO-PCOB DIEMEN**

### **Gevonden zonnebril na bezoek aan de Ooijpolder**

Er is een zonnebril gevonden in de bus. Deze lag in het midden van de bus op een stoel bij de uitgang. Op te halen bij de penningmeester.

### **Bijeenkomst Vrijdag 29 november 2024**

David Fortuin, huisarts in Diemen gaf een presentatie over palliatieve zorg. Deze bijeenkomst werd zeer goed bezocht, en terecht. Hij gaf informatie over onze wensen in de laatste levensfase, zodat we er over kunnen nadenken, maar ook wat de mogelijkheden zijn en wat belangrijk is voor u.

U kunt nadenken over reanimeren, ziekenhuis en IC opname, euthanasie. Over mogelijke zorg thuis, maar ook in een instelling.

Wij hebben desgewenst de presentatie op PDF beschikbaar voor u. Laat het ons weten.

### **Reis naar Sierra Leone 2024 (vervolg 3)**

We waren deze dinsdag vertrokken van ons loogeradres in Freetown en bezochten twee projecten, zoals het project van Sander de Kramer, met opvang van voormalige straatmeisjes, die een vak leren en het bakkerijtje van de in Nederland wonende Baba Tarawally.

Na deze tussenstop reden we, Janine en ik, met onze chauffeur SmallSmall door naar Kabala, de regionale hoofdstad met ongeveer 50 000 inwoners van het district Koinadugu in het noorden van Sierra Leone, tegen de grens van Guinee. Dit werd de uitvalbasis voor het bezoek aan onze 3 scholen. We kwamen 's-avonds laat aan en na het eten gingen we snel naar bed om uit te rusten van de lange reis.

De volgende morgen werden we met veel warmte begroet, figuurlijk en ook letterlijk. Het werd 37 graden.

We werden goed verzorgd. Een tante van Binta kookte en we sliepen in een huis van haar familie, waar er 2 kamers voor ons waren gereserveerd. Daar kregen we ons ontbijt. Vaak aten we de lunch (altijd rijst met iets erbij) bij de tante op de veranda in de schaduw. Vanaf de veranda zagen we vaak mensen water halen bij de put. De emmers dragen ze dan op hun hoofd en ook kleine kinderen zijn daar heel behendig in.



Terwijl ik door de warme ingedut was, zag Janine paarden lopen en zonder mij wakker te maken liep zij de veranda af om daar even te kijken. Er groeide daar zowaar gras in deze hitte. Helaas zag ze meer rotzooi dan gras; er werd werkelijk alles zomaar weggegooid. Soms, op het eigen erf, vegen ze de troep bij elkaar en verbranden het. Uitspraak van Janine: "de geur van Sierra Leone is verbranding. Van plastic op straat en de vieze uitlaatgassen tot de wouden in de achterlanden. Er staat altijd wel een stuk bos in brand in de buurt. Altijd ruik je rook. ALTIJD!"

Tante vond het geen goed idee dat ze alleen op straat liep, voortaan moest ze haar sterke zoon van 16 meevragen. Die bleek het heel leuk te vinden om haar zijn stadje te laten zien, dus hadden ze een stevige wandeling gemaakt. Ze heeft hem voor zijn klaslokaal op de foto genomen. De route eindigde bij het sportveld, waar een hardlooptwedstrijd aan de gang was, gevolgd door een dance battle.

De volgende dag bezochten we de eerste school in Heremakono, een dorp 15 km zuidelijk van Kabala. We werden groots ontvangen door alle schoolkinderen die heel hard zongen dat we welkom waren. Erg indrukwekkend. Een voor een bezochten we de klassen en daarna spraken we met de leraren en de belangrijkste mensen uit het dorp (town chiefs bijvoorbeeld) over hoe het gaat en wat de belangrijkste uitdagingen zijn voor deze school.



Deze school wilde o.a. graag de kapotte deur van klas 4 gerepareerd hebben, krijtbordjes met krijtjes voor de jongsten en drainage rond de school om te voorkomen dat in de regentijd (start eind deze maand) de school overspoeld en ondergraven wordt. Na het bezoek aan de school zijn we het hele dorp doorgelopen en hebben we bij allemaal verschillende mensen even gezeten. De town chiefs, de imam en heel wat anderen.

Er waren gelukkig heel wat prachtige mango bomen om lekker in de schaduw te kunnen zitten. Het hier dan ook ontzettend warm. **ko out** wordt vervolgd

### Oproep

De taakgroep Omzien naar elkaar is naarstig op zoek naar mensen die onze groep willen komen versterken. De gemiddelde leeftijd van ons is 80 jaar dus verjonging zou fijn zijn. Er vallen mensen af doordat ze zelf niet meer uit de voeten kunnen of verhuizen. Lijkt het u wat en wilt u ook uw steentje bijdragen om naar iemand om te zien en/of hier meer over weten, neem dan contact op met Ina Stam, tel. 06-2221 3471 of stuur een mailtje naar [ina.stam@live.nl](mailto:ina.stam@live.nl), dan kunnen we een afspraak maken.

Wij komen 1x per kwartaal bij elkaar. **Ina Stam**

### ALZHEIMER CAFÉ

Het Alzheimer Café voor Amsterdam Oost, Diemen en Ouder - Amstel is elke 2e donderdag van de maand geopend, de toegang is gratis.

U bent welkom vanaf 19:30 uur, het programma start om 20:00 uur en duurt tot ong. 21:30 uur.

Adresgegevens Grand Café Frankendael Middenweg 116, Amsterdam.

[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

Zie voor meer informatie de maandelijkse bijlage van MADI.

### Dementie en beeldspraak en beeld

Op 9 januari j.l. was dit het thema in het AlzheimerCafé:

Dementie kan de communicatie lastiger maken bij mensen met dementie doordat er problemen ontstaan met taal en spraak. Ze raken de betekenis van woorden kwijt, bouwen onsamenhangende zinnen of gebruiken de verkeerde woorden. Daarnaast wordt het verwerken van informatie moeilijker. Toch hoeft dit geen reden te zijn om het contact te vermijden. Het vraagt geduld en soms kunnen andere manieren van communiceren hierbij helpen. **Han Diesfeldt**, psycholoog en redacteur van het blad Denkbeeld, kwam hier vanavond over vertellen.

Het was een zeer boeiende bijeenkomst. Ook door de wisselwerking met de mensen in de zaal, die druk bezocht was. Zo werden er verhalen verteld over het belang van samen zingen, als de woorden er niet meer zijn, kunnen die er wel zijn bij het zingen. Samen spelletjes spelen zoals rummicup, mens-erger-je -niet, diverse kaartspelen zoals 31-en, 21-en. Haak niet af was ook een boodschap, hoe minimaal het contact ook lijkt. Volgende maand komt er een mantelzorger vertellen over zijn ervaringen bij het samenzijn en verzorgen van zijn vrouw tot in het verpleeghuis aan toe. Ook dit zal een boeiende avond worden. Temeer omdat deze mijnheer op deze avond aanwezig was en diverse voorbeelden gaf. U bent welkom! **Ina Stam**

### De Boodschappenbus

---> **Buurtvervoer Op&Neer Diemen**

Zoals vermeld in de vorige nieuwsbrief hebben enkele Diemenaren het initiatief opgepakt om aanvullend vervoer in Diemen te organiseren. Om dit mogelijk te maken dient er een Stichting te worden opgericht en een bestuur worden gevormd. Er zal een subsidie-aanvraag bij de Gemeente Diemen worden ingediend en een voertuig aangeschaft. Ook moeten voldoende vrijwilligers gevonden worden om de eerste auto dagelijks te laten rijden. Als alles verloopt zoals gewenst, zal zo mogelijk het vervoer van de eerste 'klant' tegen de zomer van 2025 plaatsvinden.

De stichting zoekt enthousiaste vrijwilligers om een of twee halve dagen per week te helpen als chauffeur of planner. Wilt u zich inzetten voor uw mede-dorpsgenoten of heeft u vragen, neem contact op met Ko Out: 06-5501 0763

### RIJBEWIJSKEURING VANAF 75 JAAR

Er worden rijbewijskeuringen afgenomen in Diemen door SeneS Rijbewijskeuringen. De keuringen

vinden nu één keer per maand plaats in Diemen-Zuid, Medisch Centrum Holland Park, Willem Dudokhof 93, 1112 ZA Diemen. De standaard 75+ keuring kost € 69,00. Maar als lid van PCOB Diemen betaalt u € 55,00. U kunt zich telefonisch melden op 085-250 0414. Als u dan aangeeft lid te zijn, krijgt u het verlaagde tarief. Bel voor de eerstvolgende keuring het genoemde telefoonnummer.

Ook kunt u terecht bij RijbewijskeuringsArts, Dalsteindreef 141, 1112XJ, 085-0180800 (ma-vrij 09:00 t/m 17:00). De standaard 75+ keuring kost € 47,50 voor leden. E-mail: <https://rijbewijskeuringsarts.nl/tarieven>.

Een medische keuring voor het verlengen van uw rijbewijs is nodig wanneer u 75 jaar of ouder bent. Als u via de ANBO-PCOB verzekerd bent bij Zilveren Kruis, kunt u € 35 claimen bij uw verzekeraar.

## NIEUWS VAN/VIA ANBO-PCOB

Geen nieuws in deze uitgave

## OUDERE JARIGEN

## BELANGRIJKE GEGEVENS

## TAAKGROEP OMZIEN NAAR ELKAAR

Ondersteuning gewenst van de TAAKGROEP OMZIEN NAAR ELKAAR? Neem contact op met coördinator Ina Stam, tel. 020-690 3780, of 06-2221 3471 (tot 21:00 uur) of e-mail [ina.stam@live.nl](mailto:ina.stam@live.nl)

## COMPUTERHULP?

Voor laptop of tablet: voor informatie bel 06 1848 5832 (C. Zweers)

## HULP NODIG BIJ KLEINE ONGEMAKKEN

Ongemakken in en rond de woning?

Daarvoor kunt u van maandag t/m vrijdag bellen naar Ton Nieuwenhoff, coördinator Helpende Handen, tel. 020-600 0042, of stuur een bericht per e-mail: [helpendehanden@planet.nl](mailto:helpendehanden@planet.nl)

## BEZORGING NIEUWSBRIEF EN BONDSMAGAZINE

Frans Roest, coördinator bezorging, is bereikbaar via tel. 020-699 5313 of per e-mail [f.roest@kpnmail.nl](mailto:f.roest@kpnmail.nl)

## BELASTINGAANGIFTE

Iets vragen over uw belastingaangifte? Neem daarvoor contact op met Ko Out, tel.nr. 06-5501 0763, of stuur een e-mail naar: [ko.out.diemen@gmail.com](mailto:ko.out.diemen@gmail.com)

## CONTRIBUTIE

Vragen over DE CONTRIBUTIE e.d.? Ook daarvoor is de penningmeester Ko Out bereikbaar op tel.nr. 06-5501 0763 (zie ook blz. 2 bij stukje 'Contributie')

## SECRETARIAAT ANBO-PCOB DIEMEN

p/a Oranjeplantsoen 88  
1111 CH Diemen  
tel.nr. 06-5501 0763  
e-mail: [diemen@pcob50plus.nl](mailto:diemen@pcob50plus.nl)  
e-mail: [ko.out.diemen@gmail.com](mailto:ko.out.diemen@gmail.com)

## OUDERE JARIGEN IN FEBRUARI 2025:

03-02 Mw. M. Meester	95 jr.
03-02 Mw. T.C. van der Schot-Kragtwijk	84 jr.
03-02 Mw. F.R. Bunder-Schuitemaker	83 jr.
04-02 Mw. C. Marijs	84 jr.
05-02 Mw. W. Bus	83 jr.
06-02 Dhr. P.J. Barends	96 jr.
07-02 Dhr. J. Blei	83 jr.
09-02 Mw. D. Amende	83 jr.
10-02 Mw. J. Pronk	83 jr.
13-02 Mw. M.C. van der Vegt-Grooteman	90 jr.
15-02 Mw. W.C.M. Zaal	84 jr.
19-02 Mw. A. de Groot-Luijks	89 jr.
21-02 Mw. H.J. Roubos	92 jr.
21-02 Mw. F.L. Jansen-Koster	88 jr.
21-02 Mw. C.A. Amsing-van den Bos	84 jr.
22-02 Mw. J.J. Degen-Lammes	87 jr.
22-02 Mw. E. Koster-Verhoeff	86 jr.
23-02 Mw. A.C. v. Buuren-Jonker	95 jr.
26-02 Mw. J.G. Kolumbis-Jansen	91 jr.
27-02 Mw. E.L. Ubbergen-Belfor	88 jr.

*Alle jarigen voor zover mogelijk een heugelijke dag en een goed nieuw levensjaar gewenst*

## LEDENADMINISTRATIE

Addy Kruijswijk-Niemantsverdriet  
Gustave Stresemannstraat 30  
1111 KL Diemen  
tel. 020-402 0772  
[addy.kruijswijk@online.nl](mailto:addy.kruijswijk@online.nl)